

## Algunos Recursos de Apoyo

### Programas de Violencia Domestica y Asalto Sexual

Todos los programas en Nebraska tienen una línea de crisis las 24 hrs y proveen opciones de albergues además de los siguientes servicios:

- Transportación
- Apoyo medico y referencias
- Asistencia con ordenes de protección y referencias
- Apoyo continuo e información
- Educación y programas de prevención

Visita este sitio web para mas información:

[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org) (en inglés).

### Comportamiento de Salud/Abuso de Substancias / Proveedores de Salud Mental

La mayoría de proveedores ofrecerán conserjería y educación sobre adicciones y salud mental.

[www.newomentreatment.org](http://www.newomentreatment.org)

[www.addictioncareoptions.com](http://www.addictioncareoptions.com)

[www.nida.nih.org](http://www.nida.nih.org)

### Grupos de Apoyo

Personas recuperándose de adicción de drogas o alcohol pueden asistir a grupos como Alcohólicos Anónimos y narcóticos anónimos. Pueden encontrar grupos solamente para mujeres que pueden ser mas confortables.

[www.alcoholicos-anonymous.org](http://www.alcoholicos-anonymous.org)

[www.na.org](http://www.na.org)

## Está Ayuda Disponible

Coalición de Nebraska de la violencia doméstica y las organismos de asalto sexual proporcionan acceso a la seguridad y la vivienda a través de nuestro estado entero. Para localizar el programa más cercano a usted, visite [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)

O llame:

1-800-656-HOPE (4673)

Línea Nacional de Asalto Sexual

1-800-799-SAFE (7233)

Línea Nacional de Violencia Domestica

1-866-331-9474

Línea Nacional para Los Jóvenes Sobrevivientes



Nebraska Coalition to End  
Sexual and Domestic Violence  
402-476-6256  
[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)

Esta publicación ha sido posible por medio de la donación numero 2014-MU-AX-0008 de la Department of Justice - Office on Violence Against Women. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibicion son las de autor(es) y no reflejan necesariamente las visiones de la Department of Justice - Office on Violence Against Women.

Violencia  
y  
Abuso de  
Sustancias

# Poder y Control

## Tu pareja alguna vez...

- Te a golpeado o abusado físicamente por drogarte o por no drogarte con él?
- Te mantiene lejos de personas que te ayudan y cuidan de ti?
- Te ha humillado o te a hecho sentir culpable sobre tu pasado?
- Te ha amenazado si usaste o no drogas?
- Te ha obligado a vender drogas?
- Te ha culpado por su conducta por tu uso de drogas?
- Te a involucrado con drogas o animado a que las uses y dependas de ellas?
- Te obliga a prostituirte por drogas o por dinero para comprarlas?
- A puesto tu vida en peligro con su conducta irresponsable?

**NO ESTAS SOLA.**

Estudios nacionales indican que del 74-90% de mujeres en tratamiento de abuso de sustancias han experimentado violencia domestica y/o sexual severa de parte de su pareja en su vida.

(Miller, 1994; Krubbs, 2000)

Cerca del 25% de mujeres han sido físicamente abusadas por una pareja intima durante sus vidas.

(American Psychiatric Association, 2005)

Muchas mujeres reportan que iniciaron el abuso de sustancias para aliviar el trauma asociado con el maltrato.

(Gutierrez & Van Puymbroeck, 2006)

66% de las victimas de violencia intima de pareja reportan que el alcohol estuvo envuelto en el incidente.

(U.S. Dept. of Justice, 2003)

30-60% de los niños de quienes las madres son abusadas, ellos mismos tienden a ser abusados.

(Graham-Bermann & Edelson, 2001)

Aun si tú estabas bebiendo o usando drogas cuando fuiste abusada, tú no lo causaste o merecías ser abusada, quien abusa elige ser violento.



**¡El abuso NO es tu culpa!**

## Alguna vez...

- Has sentido que debes dejar de beber o dejar de usar drogas?
- Alguien te ha dicho que deberías dejar de usar drogas?
- Te sentiste mal o culpable por la cantidad que bebiste o usaste?
- Necesitaste una bebida o usaste drogas como prioridad al levantarte?
- Pensaste que uno de tus padres o ambos fueron alcohólicos o utilizaron drogas?
- Usaste drogas o alcohol durante tu embarazo?

**Si respondiste sí a alguna de estas preguntas por favor recuerda que cuando bebes o usas drogas, puede interferir con tu habilidad de protegerte a ti misma u a tus hijos.**

Tu seguridad y la de tus hijos es primero. Tú no elegiste ser abusada y tú no elegiste desarrollar una adicción.

**Nadie tiene el derecho de lastimarte a ti o a tus hijos.**

¡Encontraste un modo de sobrevivir! Beber y usar drogas puede quitarte el dolor por un rato, pero hay modos mas seguros de sobrellevarlo, como platicando, escribiendo un diario, o asistiendo a terapia y grupos de ayuda.